

Методика обучения технике бега на короткие дистанции

| Средства | Методические указания |
|--|---|
| Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на короткие дистанции | |
| 1. Краткий рассказ о беге на короткие дистанции | Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин |
| 2. Демонстрация техники на короткие дистанции | Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения |
| 3. Опробование - пробегание 3-5 раз по 40-60 м | Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся |
| Задача 2. Обучить технике бега по прямой | |
| 1. Бег с ускорением 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной | Выполнять в колонне по два. Не касаться пятками поверхности |
| 2. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег | Выполнять в колонне по два; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный |
| 3. Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег | Выполнять с максимальной частотой движений; переход к обычному бегу за счет увеличения длины шагов |

| Средства | Методические указания |
|---|--|
| 4. Бег прыжками, переходящий в обычный бег | Выполнять максимально длинными шагами; переход к обычному бегу за счет увеличения частоты шагов |
| 5. Ускорение с максимально быстрым набором скорости | Выполнять в колонне по одному; следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра |
| Задача 3. Обучить технике низкого старта | |
| 1. Выполнение стартов из раз- | Выполнять групповым методом по |

| | |
|--|--|
| личных положений: стоя; падая вперед, наклона вперед, руки на коленях; из упора присев; из упора лежа; упора лежа, толчковая согнута и др. | числу дорожек, старт из каждого положения по команде. Во всех забегах выявлять победителя. Делать забеги на 5, 10, 15 м и уравнивать силы участников гандикапами |
| 2. Изучение расстановки колодок и стартовых положений: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» | Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений |
| 3. Индивидуальное выполнение стартов (можно без использования стартовых колодок) | Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений и начала бега со старта |
| 4. Выполнение стартов на 1 5-30 м в забегах по 2-8 человек | Выполнять выбегание с максимальной частотой. Определять победителя забега |
| 5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м | Выполнять максимально быстро с наклоном вперед на время. Определят победителя |
| Задача 4. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции | |
| 1. Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80м | Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной скоростью к бегу по инерции |
| 2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60—100 м наращивание скорости и ее плавное удерживание | Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и ее плавное удерживание |

| Средства | Методические указания |
|---|---|
| 3. Бег по инерции после набора максимальной скорости с низкого старта на отрезок от 60 до 80 | Обращать внимание на максимально быстрое наращивание скорости и плавность перехода к бегу по инерции |
| 4. Бег с низкого старта и удержание максимальной скорости на отрезке от 50 до 70 м | Выполнять в группе по 2-6 человек с определением победителя забега, уравнивать силы участников гандикапами |
| 5. Переменный бег: с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м), медленный бег (30 м) | Выполнять в группе по 2-3 человека. Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному и наоборот |
| Задача 5. Обучить технике бега с максимальной скоростью | |
| 1. Бег через отметки (мячи, покрышки, медболы, губки) 1,5 и 2 м. Не менее 20 отметок | Выполнять с разбега, бежать через отметки с максимальной частотой шагов. Изменять расположение отметок для изменения ритма бега |
| 2. Семенящий бег с максимальной частотой, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, с последующим переходом в бег с максимальной скоростью | Удерживать максимальную частоту движений на протяжении всей дистанции, постепенно увеличивать длину шагов, следить за плавностью изменения структуры бега и набора скорости |
| 3. Бег с максимальной скоростью без перерыва (20 м с максимальной частотой шагов, 20 м с максимальной длиной шагов) | Выполнять парами, начинать бег с виража или с горки. Следить за плавностью переключения и отсутствием снижения скорости во время переключений |
| 4. Бег по наклонной дорожке (4-5%) или с горки | Следить за равновесием и постановкой ноги на отталкивание (со стопы) |
| 5. Удержание максимальной скорости бега на отрезке 50—70 м после разгона с горки или с виража | Следить за свободой движений и отсутствием напряженности при беге с максимальной скоростью |

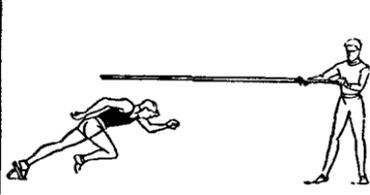
| Средства | Методические указания |
|---|---|
| Задача 6. Обучить технике бега по повороту | |
| 1. Выполнение бега с низкого старта, с поворота | Построить группу на дорожку уступом, бежать под общую команду |
| 2. Бег по кругу диаметром 20-30 м в 3/4 силы и в полную силу с постепенным увеличением скорости | Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук |
| 3. Выбегание с виража 3-4-й дорожки на прямую в 3/4 силы и в полную силу | Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища |
| 4. Выбегание с прямой в вираж на 3-4-ю дорожку в 3/4 силы и в полную силу | Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук |
| 5. Повторный бег по виражу на 1-й дорожке в полную силу | Следить за постановкой стоп и положением туловища в беге |

| | |
|--|---|
| Задача 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | |
| 1. Повторный бег на отрезках 120-150 м для воспитания скоростной выносливости | Следить за свободой движений, техникой бега и увеличением скорости на последних метрах |
| 2. Использование тренажерных устройств в беге: тяговые, тормозящие, лидирующие и др. | Добиваться умения повышать скорость бега и силу отталкивания сверх максимума при использовании специальных упражнений |
| 3. Бег на время на отрезках 50- 80 м с финишированием | Обращать внимание на увеличение скорости на финише и бросок грудью или плечом на финишную ленточку. Забеги по 2-6 человек |
| 4. Бег на дистанции 100 м на время в полную силу | Формировать забеги по 2-3 человека с равными возможностями |
| 5. Участие в соревнованиях | добиваться максимального результата |

**Типичные ошибки при обучении технике бега на
короткие дистанции и рекомендации по их
исправлению (по В.Г.Алабину и М.М.Сидоренко)**

| Ошибки | Исправление ошибок |
|---|--|
| По команде «На старт!» | |
| <p>1. Большой прогиб спины</p>  | <p>Голову опустить вниз</p>  |
| <p>2. Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены</p>  | <p>Руки держать параллельно</p>  |
| <p>3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии</p>  | <p>Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию</p>  |
| <p>4. Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией</p>  | <p>Туловище отклонить назад, голову опустить</p>  |
| По команде «Внимание!» | |
| <p>1. Таз поднят слишком высоко. ноги прямые и напряжены</p>  | <p>Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле</p>  |

| Ошибки | Исправление ошибок |
|--|---|
| <p>2. Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят</p>  | <p>Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега)</p>  |
| <p>По команде «Марш!» (выстрелу) — стартовый разгон</p> | |
| <p>1 Рано подняты руки вверх</p>  | <p>Разогнуть руки в локтевом суставе</p>  |
| <p>2. Слишком высоко поднято бедро в первом шаге</p>  | <p>Стопу нести низко к земле</p>  |
| <p>3. Резко и рано поднята голова</p>  | <p>Подбородок опустить к груди</p>  |
| <p>4. Обе руки одновременно отведены</p>  | <p>Низко нести руки к земле (полу), назад на первом шаге подбородок опустить к груди</p>  |

| Ошибки | Исправление ошибок |
|---|---|
| <p>5. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона</p>  | <p>Пробегать под низкой палкой</p>  |
| <p>6. Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег</p>  | <p>Больше согнуть руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10—15 м. Выше поднять бедро</p>  |
| <p>7. Туловище отклонено назад, напряженный бег</p>  | <p>Голову опустить, смотреть вперед, а не вверх</p>  |
| <p>8. Во время бега руки напряжены</p>  | <p>Согнуть руки в локтях</p>  |

| Ошибки | Исправление ошибок |
|--|---|
| <p data-bbox="225 315 616 394">9. Недостаточно высоко поднято бедро</p>  | <p data-bbox="767 315 1458 477">Во время бега держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30—40 см, что позволит увидеть правильную работу своего бедра</p>  |
| <p data-bbox="225 745 711 907">10. Слишком высоко поднято бедро, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед</p>  | <p data-bbox="767 786 1426 864">Опустить голову и руки немного вниз, смотреть вперед на расстояние 10—15 м</p>  |
| <p data-bbox="225 1200 727 1279">11. Стопы развернуты носками наружу</p>  | <p data-bbox="767 1189 1461 1267">Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь. Медленный бег по скамейке</p>  |

